«Туношёнская средняя школа

имени Героя России Селезнёва А.А.»

Ярославского муниципального района

Согласовано «Утверждаю»

Зам. директора Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**по воспитательной работе**  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Челина Л.Л. Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Балкова С.Е.

**Рабочая программа**

**«Подвижные игры»**

Возраст обучающихся, на которых рассчитана образовательная программа9-10 лет.

Срок реализации образовательной программы – 1 учебный год

Составил:

Гаршин Иван Алекандрович

Учитель физкультуры

( первая квалификационная категория)

Туношна, 2020 год

**Пояснительная записка**

**Направленность (профиль)  программы**.  Дополнительная общеобразовательная  общеразвивающая программа «Подвижные игры»  относится к **физкультурно-спортивной направленности.**

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка образовании и осуществления образовательной деятельности по дополнительным  общеобразовательным программам»;
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. №41;
4. Письма Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

**Новизна и оригинальность** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и закладывает основы для занятий в более старшем возрасте разными видами спорта. Программа привлекает внимание к вопросу ведения здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Актуальность** рабочей программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

**Педагогическая целесообразность**   позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Подвижные игры», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Цель программы:**

  — формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической

    культурой и спортом, пропаганда ЗОЖ.

—  укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию

—  теоретическое и практическое обучение подвижным играм;

— обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;

— приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях.

**Задачи программы:**

— укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию, побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью;

—  развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, силу, выносливость;

— формировать потребность в ежедневной двигательной активности;

— воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

— формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

—    воспитание  нравственных и  волевых  качеств,  развитие  психических  
процессов и свойств личности.

**Программа отличается тем, что**:

— позволяет в условиях внеурочной деятельности через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;

— программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей, обучающихся разных возрастных групп;

— содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

— программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

**Программа «Подвижные игры»** **адресована —** детям, в возрасте 9 – 10 лет, обучающихся  1- 2 классов , состоящие в основной и подготовительной медицинской группе.

**Уровень программы** – базовый, рассчитана на 34 учебных  недель.

**Объем часов для реализации программы:**

Занятия проводятся 2 раз в неделю. Продолжительность занятия 45 минут.

Количество часов в год – 68 часа.

**Формы  обучения** – очная (Закон № 273-ФЗ,  гл. 2, ст. 17, п. 2).

**Особенности организации образовательного процесса —** программа рассчитана на детей от 9 до 10 лет. Состав секции постоянный – 15 человек. В состав кружка входят обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы | **Количество часов** | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. | 1 | 1 | — |
| 2 | История возникновения и развития подвижных игр | 1 | 1 | — |
| 3 | Физическая подготовка. Организация и проведение подвижных игр | 63 | 5 | 55 |
| 4 | Здоровый образ жизни и его составляющие | 2 | 2 | 1 |
| 5 | Игры по выбору | 1 | — | 3 |
| **Итого** | | **68** | **9** | **59** |

**Содержание рабочей программы.**

**Теоретическая подготовка.**

**История возникновения и развития подвижных игр.**

**Игра** — относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил.

**Подвижная игра** относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.  В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности. Коллективные подвижные игры — это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые классы или спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

Организация и проведение подвижных игр. Здоровый образ жизни и его составляющие. Игры по выбору.

**Физическая подготовка.** Организация и проведение подвижных игр. Цель:гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а так же создание основы для развития базовых умений и навыков.

Задачи ФП:

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.
2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.
3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.

Средства ФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния. Косвенные – кроссы, плавание, лыжный бег и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в подвижных играх.

В состав ФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

  Средствами физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. Физическая подготовка. Основной задачей ФП является повышение работоспособности организма в целом.

   Физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

**Планируемые результаты:**

—  у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

—  сформировано начальное представление о культуре движении;

— обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения        работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

— обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

—  умение работать в коллективе.

**Личностными результатами** кружка   являются следующие умения:

— оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или  плохие;

— выражать  свои эмоции;

— понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Мета предметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**—**Регулятивные УУД:

**—** определять и формировать цель  деятельности с помощью учителя;

**—** проговаривать последовательность действий во время занятия;

**—** учиться работать по определенному алгоритму

**—** Познавательные УУД:

**—** умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

**—** Коммуникативные УУД:

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

— постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

— разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

— управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

— умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

— сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры.

**Условия реализации программы:**

Материально-технические условия:

— обеспечение учебно-наглядными пособиями, пополнение материальной базы волейбольными мячами, фишками, скакалками и другим инвентарём.

 Педагогические условия:

— учёт индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся в использовании форм, средств и способов реализации программы секции;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с обучающимися;

— создание условий для развития личности ребенка и его способностей.

Методические условия:

— наличие необходимой документации:

— программы деятельности спортивной секции;

— тематического планирования секции.

**Формы аттестации.** Сдача контрольных нормативов.

**Оценочные материалы.**

Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание требований | Возраст (лет)  юноши | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | [Бег на 30 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov) | 6,9 | 7,0 | 6,6 | 6,3 |
| 2 | [Челночный бег 3х10 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 10,5 | 10,0 | 9,9 | 11,5 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 4 | Поднимание туловища 30 сек (раз) | 14 | 15 | 17 | 18 |
| 5 | [Прыжок в длину с места](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-mesta) (см) | 115 | 125 | 130 | 140 |
| 6 | [Наклон вперёд сидя, ноги вместе](https://runetmir.com/sportnorm/naklony-vpered) (см) | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 60 сек (раз) | 30 | 50 | 60 | 70 |
| №  п/п | Содержание требований | Возраст (лет)  девушки | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | [Бег на 30 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov) | 7,4 | 7,2 | 6,8 | 6,6 |
| 2 | [Челночный бег 3х10 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 11,3 | 10,7 | 10,3 | 10,0 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 4 | Поднимание туловища 30 сек (раз) | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 5 | [Прыжок в длину с места](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-mesta) (см) | 110 | 115 | 125 | 135 |
| 6 | [Наклон вперёд сидя, ноги вместе](https://runetmir.com/sportnorm/naklony-vpered) (см) | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 7 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 60 сек (раз) | 40 | 55 | 65 | 85 |

**Методические материалы:**

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании – М., 2008.
2. Черник Е.С. Физическая культура – М., 2007.
3. В.И. Лях Программа по физкультуре Москва «Просвещение» 2010г.
4. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. [Текст]  / О.А. Степанова. — М.: Баласс, 2012. — С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя   
   начальной        школы».

**Список литературы:**

1.Федеральный государственный образовательный стандарт.

1. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов \ В.И.Лях,  
   3. Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. — М.: ФиС, 1975г.

А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г.

1. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
2. Коротков И.М. Подвижные игры. М.: Знание, 1987г.
3. Гомельский А.Я. Бакетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Агенство «Фаир», 1997г.
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004г.
5. Физическая культура. 1–11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: — Дрофа, 2002г.

**Календарный учебный график программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема**  **Раздел** | **ВСЕГО** | **Теория** | **Прак-тика** | **План** | **Факт** | **Кор-рек-ция** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 2 | История возникновения и развития подвижных игр | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Организация и проведение подвижных игр | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Здоровый образ жизни и его составляющие | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 5 | «Салки» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 6 | «Догони меня» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 7 | «Вызов номеров» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 8 | «День и ночь» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 9 | «Волк во рву» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 10 | «Горелки» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 11 | «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 12 | «Удочка», «Аисты» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 13 | «Не намочи ног». | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 14 | «Охотники и утки» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 15 | «Пчёлки». | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 16 | «Пятнашки», «Кот и мыши». | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 17 | «Вышибалы». | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 18 | Организация и проведение подвижных игр |  | 1 |  |  |  |  |
| 19 | «Совушка» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 20 | «Подвижная цель» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 21 | «Попади в цель». | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 22 | «Два мороза» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 23 | «Белые медведи» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 24 | «Охотники и утки» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 25 | Здоровый образ жизни и его составляющие | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 26 | «Рыбаки и рыбки» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 27 | «Бросай – беги » | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 28 | «Сокол и мыши» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 29 | «Быстрая передача». | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 30 | «Мяч среднему», «Мяч соседу» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 31 | «Зайцы в огороде». | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 32 | «Подвижная цель». | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 33 | «Зайцы, сторож и Жучка». |  |  | 1 |  |  |  |
| 34 | «Снайперы». | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 35 | «Играй, мяч не теряй» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 36 | «Запрещённое движение» . | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 37 | Весёлые старты. | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 38 | Организация и проведение подвижных игр | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 39 | «Салки» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 40 | «Догони меня» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 41 | «Вызов номеров» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 42 | «День и ночь» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 43 | «Волк во рву» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 44 | «Горелки» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 45 | Организация и проведение подвижных игр | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 46 | «Удочка», «Аисты» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 47 | «Не намочи ног». | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 48 | «Охотники и утки» |  |  | 1 |  |  |  |
| 49 | «Пчёлки». | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 50 | «Пятнашки», «Кот и мыши». | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 51 | «Вышибалы». | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 52 | «Пустое место» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 53 | «Совушка» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 54 | «Подвижная цель» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 55 | «Попади в цель». | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 56 | «Два мороза» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 57 | Организация и проведение подвижных игр | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 58 | «Охотники и утки» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 59 | «Казаки разбойники» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 60 | «Рыбаки и рыбки» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 61 | «Бросай – беги » | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 62 | «Сокол и мыши» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 63 | «Быстрая передача». | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 64 | «Мяч среднему», «Мяч соседу» | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 65 | «Зайцы в огороде». | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 66 | «Подвижная цель». | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 67 | «Снайперы». | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 68 | Учебно-тренировочная игра | 1 |  | 1 |  |  |  |
|  | Итого: | 68 | 9 | 59 |  |  |  |